

SOPA DE VERDURAS SIN CARNE, CONDENSADA, EN LATA

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

- La **sopa de verduras en lata** es una sopa condensada sin carne que contiene tomate, zanahoria, apio, maíz, guisantes (chícharos), fideos y especias.

Presentación/Rendimiento

- La sopa de verduras viene en latas de 10¾ onzas cada una. Cuando una lata se diluye en leche o agua, rinde unas 2½ porciones de 1 taza cada una.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Una vez abierta la lata, guarde la sopa de verduras que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úsela en 3 ó 4 días.
- Cuando almacene latas de sopa nuevas, coloque siempre las más antiguas delante de las nuevas para que el producto más antiguo se utilice primero.

Usos y sugerencias

- La sopa de verduras en lata no sólo es un delicioso plato de fondo cuando se sirve con una fuente de proteína, tal como queso, sino que es una excelente base para recetas de platos de fondo y guisos.
- Para servirla, diluya la sopa en una cantidad igual de agua y caliente hasta que llegue a 165 °F como mínimo.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

- Para variar la sopa, colóquela encima galletas saladas o queso desmenuzado.
- Al añadir arroz o pasta cocidos a la sopa de verduras, se conseguirá una comida nutritiva.

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- La **sopa de verduras** es baja en grasas y es una buena fuente de vitamina A y hierro.
- 1 taza de sopa de verduras equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS de la Pirámide Alimenticia**.

Datos de nutrición	
Porción 1 taza (248 g) de sopa de verduras preparada con agua	
Cantidad por porción	
Calorías 70	Cal. de grasa 11
% Valor diario*	
Grasa total 1.3 g	2%
Grasa saturada 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 610 mg	25%
Carbohidratos totales 14 g	5%
Fibra dietética 2 g	8%
Proteína 4 g	
Vitamina A 90%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 10%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

“Salomón Grundy”

1 libra carne de res magra molida
1 cebolla grande picada en cuadritos
2 latas de sopa de verduras condensada
1 lata de agua

Receta cortesía de Campbell Soup Company

1. Dore la carne y la cebolla en un sartén grande a fuego medio hasta que la mezcla se desmorone. Escorra la grasa y deséchela.
2. Incorpore la sopa de verduras y el agua. Baje el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

Prepare una comida extra rápida sirviendo el guiso sobre arroz cocido, puré de papas o triángulos de pan tostado.

Rinde 4 porciones

Información de nutrición para cada porción de “Salomón Grundy”

Calorías	289	Colesterol	66 mg	Azúcar	1 g	Calcio	29 mg
Calorías de grasa	151	Sodio	560 mg	Proteína	22 g	Hierro	2.5 mg
Grasa total	16.8 g	Carbohidratos totales	11 g	Vitamina A	186 RE		
Grasa saturada	6.3 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	3 mg		

“Pie campestre americano”

1 libra de carne de res molida
½ taza de cebolla picada
½ taza de apio picado
1 lata de sopa de verduras condensada en lata
3 tazas de puré de papas
1 taza de queso Cheddar semigraso desmenuzado

Receta cortesía de Campbell Soup Company

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Aceite ligeramente un plato para el horno de 2 cuartos de capacidad.
3. En un sartén grande, a fuego medio, dore la carne, el apio y la cebolla hasta que la carne pierda su color rosa.
4. Escorra la grasa y deséchela.
5. Incorpore la sopa de verduras condensada y vierta el preparado en el plato para el horno.
6. Cubra con el puré de papas.
7. Lleve al horno por 20 minutos para que se caliente.
8. Coloque encima el queso y hornee 5 minutos más hasta que el queso se haya derretido.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de “pie campestre americano”:

Calorías	364	Colesterol	44 mg	Azúcar	1 g	Calcio	225 mg
Calorías de grasa	143	Sodio	746 mg	Proteína	23 g	Hierro	2.0 mg
Grasa total	15.9 g	Carbohidratos totales	31 g	Vitamina A	295 RE		
Grasa saturada	4.9 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	10 mg		

Pastel de carne con sopa de verduras

1 lata de sopa de verduras sin diluir
1 huevo batido
½ taza de pan molido (seco)
1 cebolla mediana finamente picada
¼ taza de pimienta verde finamente picado
1 cda. de mostaza preparada
1 cda. de sal
¼ cda. de pimienta
1 libra de carne de res magra molida

Receta cortesía de Southern U.S. Cuisine

1. Mezcle la sopa de verduras con el huevo, el pan molido, la cebolla, el pimienta verde y las especias.
2. Mezcle bien el preparado con la carne molida.
3. Forme un molde y colóquelo en un molde para hornear de poca profundidad.
4. Lleve a horno de 350 °F por 1½ horas.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de pastel de carne con sopa de verduras:

Calorías	288	Colesterol	92 mg	Azúcar	1 g	Calcio	46 mg
Calorías de grasa	160	Sodio	901 mg	Proteína	16 g	Hierro	2.6 mg
Grasa total	17.8 g	Carbohidratos totales	13 g	Vitamina A	143 RE		
Grasa saturada	6.7 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	9 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

